

Otoczająca nas od roku rzeczywistość to bez wątpienia bardzo trudny czas, w którym przyszło nam żyć, pracować, uczyć się. To czas poszukiwania nowych rozwiązań, pokonywania trudności, dostosowywania się do dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości dyktowanej przez pandemię COVID – 19, która zamyka szkoły, sklepy, restauracje, kina i teatry. COVID-19 zamyka też przemoc w czterech ścianach naszych domów. Dzieje się to bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Izolacja społeczna utrudnia znacznie kontakt z drugim człowiekiem, ogranicza nasze możliwości w tym, by wyjść z domu i w razie potrzeby prosić o pomoc.

„**Osobisty plan awaryjny**” jest wskazówką, co zrobić, by przerwać sytuację przemocy i zgłosić się po pomoc **Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami każdego z kroków po adresem:**

[https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty\\_plan\\_awaryjny\\_poradnik\\_0.pdf](https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf)

## **PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAMA - Tu znajdziesz pomoc**

### **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rabe Wyżnej**

Raba Wyżna 41, 34-721 Raba Wyżna

tel.: 18 267 12 31, 18 506 52 55

e-mail: [info@gopsrw.pl](mailto:info@gopsrw.pl)

e-puap: /gops\_rabawyzna

### **Punkt Wsparcia i Informacji dla Osób dotkniętych Przemocą w Rodzinie**

Na konsultacje ze specjalistami prosimy umawiać się z pracownikami socjalnymi lub w punkcie konsultacyjnym tel. **182671231 wew. 27**

#### **Osobisty Plan Awaryjny w kilku krokach:**

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej: to ważne, żeby wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze.
2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo: powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy.
3. Bezpieczne miejsce: zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.
4. Bądź przygotowany/a do ucieczki: spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać.
5. W sytuacji zagrożenia: jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę. Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią. Wzywaj pomocy: 997, 112.
6. Poznaj swoich sojuszników: rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w twoim domu.

**PAMIĘTAJ! Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.** Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić Ci, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać Twoich praw. Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

•**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA"** 800

12 00 02, numer czynny całą dobę

•**Centrum Praw Kobiet** Telefon interwencyjny 600 070 717 czynny całą dobę, pomoc prawna i psychologiczna (22) 621 35 37 czynny 10:00-16:00

•**Fundacja Feminoteka** 888 88 33 88, pon-pt 8:00-20:00

•**Niebieska Linia IPZ** 22 668 70 00 czynny codziennie 12:00 -18:00

•**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** 116 111 czynny całą dobę

•**Bezpłatne aplikacje mobilne** (Apple Store i Google Play)

•**AvonAlert** aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon

•**Twoja komenda** aplikacja Policji

•**Alarm112** aplikacja MSWiA

•**Twój parasol** aplikacja Policji

#### **Uwaga:**

W dniu 30 listopada 2020 r. weszły w życie przepisy ustawy z dnia 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – *Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw* (Dz. U. poz. 956, z późn. zm.), na podstawie których **policjant ma prawo wydać wobec osoby, która swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie, w rozumieniu przepisów ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, stwarza zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby dotkniętej tą przemocą, nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.**

Nowe rozwiązanie, realizowane w trybie przepisów ustawy z dnia 1964 r. *Kodeks postępowania cywilnego* (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 1575, z późn. zm.), ma na celu szybkie izolowanie osoby stosującej przemoc w rodzinie od osoby dotkniętej przemocą, w sytuacjach, gdy stwarza ona zagrożenie dla jej życia lub zdrowia.

## **PROSTE KROKI ABY ZADBAĆ O HIGIENĘ PSYCHICZNĄ w sytuacji izolacji spowodowanej epidemią COVID -19**

- Dbłość o higienę psychiczną** – wyznaczenie porządku dnia, wyznaczenie czasu na pracę oraz odpoczynek. Stałość i powtarzalność pomoże zmniejszyć lęk, pomoże przetrwać ten trudny czas.
- Komunikacja** – nie bójmy się mówić o emocjach. Używajmy komunikatów typu ja. W sytuacjach napięcia nazywanie emocji, mówienie o własnych przeżyciach pomaga zapanować nad złością, zmniejsza lęk, a przede wszystkim obniża napięcie i nie nakręca spirali agresji prowadzących do kłótni.
- Szanowanie granic** – ważne by pamiętać o szanowaniu innych osób i siebie. Akceptowalne zachowania dla mnie, nie muszą być akceptowane przez drugą osobę. Bądźmy uważni. Każdy zasługuje na szacunek i wsparcie.
- Intymność** – w sytuacji zamknięcia, izolacji trudno znaleźć przestrzeń dla siebie. Nie bójmy się jej egzekwować, nie bójmy się ciszy. W ten trudny czas ważnym jest by zadbać również o samego siebie. Szanujmy również potrzeby innych.
- Nauka nowych umiejętności**, podjęcie aktywności ćwiczącej pamięć, motorykę – to dobry czas by zacząć wykonywać rzeczy odkładane zwykle na później. Czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, nauka gry na instrumencie, języka, majsterkowanie pomogą nie tylko utrzymać mózg w dobrej formie lecz również zapewnią satysfakcję z kolejnych podejmowanych zadań.
- Czas na odpoczynek** powinien znaleźć się w rozkładzie dnia. Pozwoli wzmocnić kontakt z samym sobą, zregenerować i uspokoić emocję.
- Ćwiczenia** – podczas izolacji spada nasza wydolność fizyczna. Ćwiczenia fizyczne pomogą ją wzmocnić oraz wspomóc układ odpornościowy. Wiele ćwiczeń można wykonywać w domu. Warto zacząć od codziennego rozciągania się.
- Dieta** – odpowiednia, zbilansowana dieta wzmocni nasz układ odpornościowy oraz poprawi samopoczucie, co przełoży się na lepsze radzenie sobie ze stresem.